

# Conférence et ateliers Mémoire

Animé par un(e) psychologue  
Brain up

Une conférence suivie de cinq séances d'ateliers autour de la mémoire, un moment de partage et de convivialité.

Venez faire travailler votre mémoire tout en prenant plaisir, comprendre son fonctionnement, les risques liés à l'âge, apprendre comment la préserver grâce à des exercices ludiques.

SANTÉ ATELIER



DATE

27

Septembre  
2019

14h - 16h

LIEU

Villemoustaussou

Salle de convivialité  
Espace culturel et associatif  
Boulevard Jean Jaurès

INFOS

Conférence : Entrée libre et gratuite  
Ateliers limités à 15 places  
inscription à l'espace seniors  
au 04 68 11 35 41

Proposé par



En partenariat avec  
la commune de Villemoustaussou



# Le programme

## CONFERENCE

**27**  
**Sept**  
**2019**

**14h - 16h**

Conférence «Pourquoi et comment la stimuler?»

## ATELIER 1

**11**  
**Oct**  
**2019**

**14h - 16h**

Explications, entraînements et conseils sur les différents types de mémoire

## ATELIER 2

**18**  
**Oct**  
**2019**

**14h - 16h**

Découvrir ses entrées sensorielles favorites  
Savoir comment développer ses capacités attentionnelles

## ATELIER 3

**25**  
**Oct**  
**2019**

**14h - 16h**

S'appuyer sur ses émotions et sa motivation pour mieux mémoriser  
Comprendre l'évolution de la mémoire avec l'âge

## ATELIER 4

**08**  
**Nov**  
**2019**

**14h - 16h**

Conseils et techniques pour savoir agir contre « le mot sur le bout de la langue »  
Enrichir sa mémoire à tout âge

## ATELIER 5

**15**  
**Nov**  
**2019**

**14h - 16h**

Associer, organiser, planifier les informations pour mieux les mémoriser